LÉGUMES

COLOCASE AU TAHINA
ARTICHAUTS À LA VIANDE
GOMBO À LA VIANDE
LÉGUMES FARCIS ENFOURNÉS
MÉLANGE DE LÉGUMES AU FOUR
COURGES ET AUBERGINES FARCIES
COURGETTES FARCIES À LA SYRIENNE
COURGETTES FARCIES À LA LIBANAISE
COURGETTES FARCIES AU YOGOURT
RAGOÛT D'HARICOTS VERTS
COURGETTES FARCIES AUX TOMATES
CORÈTE À LA LIBANAISE
CORÈTE À L'ÉGYPTIENNE
FEUILLES DE BETTE FARCIES DE VIANDE
FEUILLES DE CHOU FARCIES
COURGETTES ET FEUILLES DE VIGNE FARCIES
RAGOÛT DE PETITS POIS



RAGOÛT D'AUBERGINES
RAGOÛT DE POMMES DE TERRE
RAGOÛT D'ÉPINARDS
RAGOÛT DE TOMATES

Colocase Au Tahina

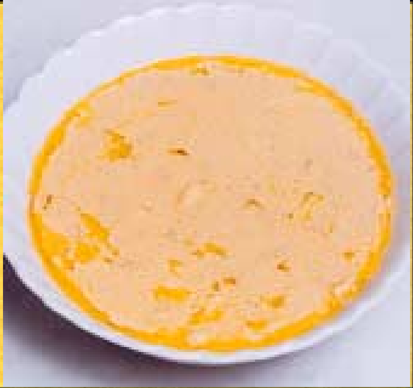
1 kg de colocase
¼ verre de *graines de pin* frites
½ verre d'huile

Sauce au tahina (Arnabiyé):
3 verres de tahina (pâte de sésame)
1 kg d'oignons, pelés et hachés grossièrement
1 kg d'oranges, pressées
1 kg d'oranges Sevilles, pressées
500 g de citrons, pressés
500 g de mandarines, pressées
1 litre d'eau
1 cuil. à café de mélasse de grenade
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de raisin
1 cuil. à soupe de sel

Arnabiyat Al Kolkass

أرنبية القلقاس

Taro with Sesame Paste



UNE NOUVELLE RECETTE POUR PRÉPARER LE COLOCASE.

5

60

25

Colocase Au Tahina

Faites cuire les colocases 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les, pelez-les et coupez-les en moyens cubes. Salez-les et laissez-les 30 min de côté.

Lavez-les plusieurs fois avec de l'eau tiède pour se débarrasser de la matière visqueuse qui couvre leur surface.

Faites-les rosir dans l'huile chaude sur feu doux. Retirez-les et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

Faites blondir le hachis d'oignons sur feu doux dans l'huile chaude. Retirez-le et faites-le passer au moulin à légumes. Laissez-le de côté.

Filtrez les jus au-dessus d'un bol. Mettez la tahina dans une cocotte sur feu modéré. Incorporez-y en remuant, les jus, l'huile d'olive et l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez. Ajoutez la mélasse de grenade et remuez.



Ajoutez l'oignon moulu au mélange de tahina. Remuez 30 min sur feu modéré jusqu'à ce que l'huile de tahina apparaîsse sur la surface.

Jetez-y les cubes de colocases et laissez le mélange cuire pendant 20 min sur feu doux.

Servez le plat chaud garni de graines de pin et accompagné eventuellement de *riz cuit*.

Artichauts à La Viande

12 *artichauts*, prêts à cuire
400 g de viande hachée fin
1 moyen oignon, pelé et haché fin
5 petites carottes cuites, pelées et hachées fin
½ verre de *graines de pin* frites
2 verres d'eau
le jus d'un citron
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de poivre
1 pincée de 4 épices
1 pincée de farine

Ardi Chawki Bil Lahem

الأرضي شوكي باللحم

Artichoke with Meat



UN PLAT ÉLÉGANT SUR VOTRE TABLE SURTOUT AUX RÉUNIONS FAMILIALES OU AUX RÉCEPTIONS.

6

30

75

Artichauts à La Viande

Disposez les artichauts dans une grande marmite. Couvrez-les d'eau. Ajoutez-y la farine et le jus de citron. Faites bouillir 10 min. Retirez-les et laissez-les bien égoutter de côté.

Dans une poêle, faites chauffer la samneh sur feu modéré. Faites-y dorer légèrement les artichauts. Retirez-les et laissez-les de côté.

Faites-y blondir l'oignon, puis jetez-y la viande en remuant. Salez, poivrez et épicez. Faites sauter le mélange 15 min sur feu doux en le remuant de temps en temps. Retirez le mélange du feu et malaxez-le avec le hachis de carottes.

Répartissez le mélange sur les artichauts, puis rangez-les dans un plateau. Versez-y l'eau, couvrez et faites cuire 15 min sur feu modéré.



Disposez les artichauts dans un plat chaud de service, servez-les chauds garnis de graines de pin et accompagnés de riz cuit, de citron et de radis.

Gombo à La Viande

Bamya' Bil Lahem

البامياء باللحم

Okra with Meat



1 kg de petits gombos frais, équeutés, lavés et égouttés
400 g d'épaule d'agneau coupée en cubes moyens
1 kg de *tomates*, pelées et coupées en dés
1 petit oignon, pelé et émincé
1 bouquet de coriandre, hachée fin
1 tête d'ail, pelée et pilée
1 ½ verres d'eau
le jus d'un citron
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de 4 épices en poudre

UNE COMBINAISON INTÉRESSANTE DE SAVEURS ET D'INGRÉDIENTS, FORME CE PLAT SOPHISTIQUÉ QUI EST PARFAIT POUR UN REPAS SANS FORMALISME.

5

30

150

Gombo à La Viande

Faites chauffer la samneh dans une casserole. Jetez-y la viande. Remuez et faites brunir sur feu modéré. Retirez-la et mettez-la dans une marmite. Couvrez d'eau, salez et faites cuire 2 h environ (45 min dans un autocuiseur).

Faites blondir l'oignon, dans une cocotte, dans ce qui reste de samneh. Ajoutez-y le gombo. Faites revenir 8 min en secouant la marmite de temps en temps, pour agiter le gombo sans l'écraser.

Ajoutez l'ail et la coriandre. Faites revenir le mélange 3 min en secouant la marmite de temps en temps.

Ajoutez-y les tomates, la viande et son bouillon, le jus de citron et la canelle. Épicez, puis secouez la marmite un peu. Couvrez et faites cuire 25 min sur feu modéré.



Versez dans un plat creux de service et servez-le chaud avec du riz cuit.

Légumes Farcis Enfournés

Khoudar Mahchouwwa Bil Forn

خضار محشوة مشكلة بالفرن

Baked Stuffed Vegetables



3 moyennes pommes de terre à chair ferme, pelées, lavées et épongées
4 petites tomates, lavées et creusées de la partie inférieure
500 g de petites aubergines globales, pelées
500 g de petites courgettes
5 fonds d'artichauts en conserve
1 moyen poivron vert, creusé d'en bas et épépiné
500 g de carottes, pelées et coupées en petits tronçons
1 ½ verres d'huile végétale ou de samneh
¼ verre de jus de citron
¼ cuil. à café de sel

750 g de viande hachée
1 gros oignon, pelé et haché fin
¼ verre de *graines de pin* frites
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de canelle en poudre

DÉLICIEUX POUR LE DÉJEUNER, CE PLAT SPÉCIAL EST FORMÉ DE PLUSIEURS LÉGUMES FARCIS.

5

60

30

Légumes Farcis Enfournés

Creusez les pommes de terre pronfondément à l'aide d'1 cuil. à racines. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Jetez-y les pommes de terre et faites-les sauter pendant 15 min à feu modéré. Retirez-les et laissez-les de côté.

Ôtez les extrémités des courgettes et des aubergines, puis incisez-les du centre sans laisser le couteau atteindre la peau. Faites-les dorer à l'huile chaude, puis retirez-les et faites-y revenir les artichauts.

Faites revenir les tronçons de carottes dans l'huile chaude sur feu doux. Retirez et laissez de côté.

La farce: Dans une poêle, faites chauffer la samneh, puis faites-y blondir l'oignon sur feu modéré. Jetez-y la viande et la canelle. Salez et faites sauter le mélange en le remuant de temps en temps jusqu'à cuisson. Retirez-le du feu et mélangez-le avec les graines de pin.

Faites farcir tous les légumes (chaque genre selon sa capacité).



Rangez les légumes farcis dans un plateau (rectangulaire ou circulaire). Disposez les tronçons de carottes au centre.

Faites diluer ¼ cuil. à café de sel dans 2 verres d'eau et versez ce liquide salé avec le jus de citron sur les légumes farcis.

Couvrez le plateau avec un papier cellophane, puis faites cuire au four à une température moyenne (180°C) pendant 30 min.

Servez les légumes chauds avec du *riz cuit*.

Mélange De Légumes Au Four

Khoudar Mouchakkala

خضار مشكلة

Mixed Vegetables



- 500 g de pommes de terre, pelées, coupées en cubes, puis frits
- 500 g de carottes, pelées et coupées en cubes
- 500 g de courgettes, lavées et coupées en cubes
- 500 g d'aubergines, pelées et coupées en cubes
- 1 kg de *tomates, pelées* et hachées fin
- 4 moyens oignons, pelés et hachés fin
- 600 g d'épaule d'agneau coupée en moyens cubes
- le jus d'un citron
- 1 ½ litres d'eau
- 3 cuil. à soupe de beurre ou de samneh (beurre clarifié)
- 1 cuil. à soupe de sel
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de canelle

UN PLAT ESSENTIEL DE PLUSIEURS LÉGUMES AVEC DE LA VIANDE.

5

60

150

Mélange De Légumes Au Four

Dans une marmite, chauffez 2 cuil. à soupe de samneh. Faites-y sauter la viande avec la moitié de sel et de condiments. Couvrez d'eau. Couvrez la marmite et faites cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré.

Faites blondir l'oignon dans ce qui reste de samneh. Jetez-y les carottes et faites revenir le mélange 5 min. Ajoutez-y les courgettes et faites sauter 3 min.

Versez-y le hachis de tomates et 1 verre d'eau. Faites cuire 10 min sur feu doux.

Ajoutez les aubergines et continuez la cuisson pour 10 min avant d'ajouter les cubes frits de pommes de terre et ce qui reste de sel et de condiments.

Enfin, versez-y la viande et son



bouillon qui doit couvrir les ingrédients de 5 cm. Faites cuire pour 30 min.

Servez chaud accompagné de poivrons verts et des branches de petits oignons.

Courges et Aubergines Farcies

1 ½ kg de courges et d'aubergines
½ verre de riz rond lavé et égoutté
500 g de viande d'agneau hachée finement
500 g de *tomates, pelées* et hachées fin
1 moyenne tête d'ail, pelée et pilée
1 petit oignon, pelé et haché finement
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe d'huile végétale ou de samneh (beurre clarifié)
½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
½ cuil. à café de menthe sèche en poudre
1 pincée de poivre noir (selon votre goût)
1 pincée de canelle

Karaa Wa Bazinjane Mahchouwan

قرع وباذنجان محشوان

Stuffed Gourds and Eggplants



UN PLAT ESSENTIEL SERVI AVEC DES BRANCHES DE PETIT OIGNON ET DE LA MENTHE FRAÎCHE. VOUS POUVEZ SUBSTITUER LES COURGES PAR DES COURGETTES.

4

60

120

Courges Et Aubergines Farcies

Pelez les courges.

Frottez les aubergines entre les mains pour qu'elles deviennent plus tendres et plus faciles à être creusées.

Ôtez-en les extrémités.

Creusez les courges et les aubergines en vous servant d'une évideuse. Lavez-les bien de l'intérieur et de l'exterieur. Laissez-les égoutter dans une passoire.

Mélangez le riz avec la viande, l'oignon et la canelle. Salez d'une pincée et poivrez.

Farcissez prudemment les courges et les aubergines avec le mélange de viande. Rangez-les dans une cocotte.

Salez. Ajoutez-y le hachis de tomates, l'ail, la menthe, le jus de citron et la samneh, puis couvrez le tout d'eau. Portez à



ébullition sur feu haut, puis réduisez le feu et continuez la cuisson pendant 2 h sur feu doux.

Servez chaud avec de la salade et du *riz cuit*.

Courgettes Farcies à La Syrienne

Chaykh Al Mahchi Bil Koussa

شيخ المحشي بالكوسا

Syrian Stuffed Zucchini in Yoghurt



- 1 ½ kg de petites courgettes
- 600 g de viande hachée fin
- 3 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
- 2 kg de *yogourt*
- 2 cuil. à soupe de farine de maïs, diluées dans un verre d'eau
- 1 œuf
- 1 verre de beurre ou de samneh (beurre clarifié)
- 1 verre d'eau
- sel et poivre (selon votre goût)

UN PLAT CONNU DANS PLUSIEURS PAYS, NOUS VOUS LE PRÉSENTONS À LA FAÇON SYRIENNE.



Courgettes Farcies à La Syrienne

Lavez bien les courgettes. Ôtez-en les extrémités, puis creusez-les en vous servant d'une évideuse. Lavez-les bien de l'intérieur et de l'extérieur, puis laissez-les égoutter 15 min dans une passoire.

Faites sauter les courgettes dans la samneh. Retirez-les et laissez-les de côté. Salez et poivrez la viande et faites-la sauter dans la samneh. Retirez-la et mélangez-la avec la moitié des graines de pin.

Farcissez les courgettes avec le mélange de viande. Rangez-les dans une cocotte. Versez-y 1 verre d'eau, couvrez et laissez cuire 15 min sur feu doux.

Préparez le yogourt cuit.

Ajoutez les courgettes farcies au yogourt cuit dans la marmite. Laissez cuire 30 min sur feu modéré.



Disposez dans un plat creux de service. Garnissez de graines de pin et servez chaud avec du *riz cuit*.

Courgettes Farcies à La Libanaise

1 kg de petites courgettes
300 g de viande hachée fin
2 moyens oignons, pelés et hachés fin
3 gousses d'ail, pelées et pilées
½ verre de *graines de pin* frites
2 ½ verres d'eau
3 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe de beurre ou de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
½ cuil. à café de menthe sèche en poudre
1 cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de poivre noir en poudre
¼ cuil. à café de canelle en poudre

Koussa Ablama

كوسا أبلما

Lebanese Stuffed Zucchini



LES MÉDITERRANÉENS AIMENT LES LÉGUMES FARCIS ET SURTOUT LES COURGETTES QUI PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉES DE PLUSIEURS FAÇONS DIFFÉRENTES EN AYANT CHAQUE FOIS UN GOÛT SPÉCIAL.

5

90

45

Courgettes Farcies à La Libanaise

Évidez les courgettes, puis lavez-les bien.

Faites rosir l'oignon dans 2 cuil. à soupe de samneh. Ajoutez-y la viande et faites revenir le mélange 10 min. Retirez-le, salez et mélangez-le avec les condiments et les graines de pin.

Farcissez les courgettes avec ce mélange, puis dorez-les dans ce qui reste de samneh. Retirez-les et laissez-les sur du papier absorbant.

Rangez-les dans une marmite puis ajoutez-y eau, ail, menthe, mélasse et jus de citron. Couvrez et laissez cuire 30 min sur feu modéré.

Servez les courgettes chaudes avec du *riz cuit*.



Courgettes Farcies Au Yogourt

Koussa Mahchou Bil Laban

كوسا محشو باللبن

Stuffed Zucchini with Yoghurt



2 kg de moyennes courgettes, écôtées
1 ½ kg de *yogourt*
3 gousses d'ail, pelées et pilées
4 verres d'eau
1 cuil. à café de menthe sèche (ou 5 brins de menthe, hachés fin)
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

500 g de viande hachée finement
1 ½ verres de riz rond lavé et égoutté
¼ verre de *graines de pin* frites (selon votre goût)
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 pincée de sel (selon votre goût)
¼ cuil. à café de canelle en poudre

UN DÉLICIEUX PLAT POUR CEUX QUI AIMENT LE YOGOURT.

2

60

50

Courgettes Farcies Au Yogourt

Préparez le yogourt cuit.

Creusez les courgettes en vous servant d'une évideuse. Lavez bien de l'intérieur et de l'extérieur. Laissez égoutter dans une passoire.

La farce: Mélangez le riz avec la viande, la samneh, les graines de pin, le sel et la canelle.

Farcissez les courgettes avec ce mélange. Rangez-les dans une cocotte. Ajoutez l'eau et ¼ la quantité du yogourt cuit, salez et portez à ébullition sur feu modéré. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 30 min sur feu doux.

Ajoutez-les au yogourt cuit. Laissez cuire 15 min sur feu modéré. Ajoutez-y l'ail et la menthe, puis mijoter 5 min sur feu doux.



Servez chaud dans un plat creux de service avec des branches de petits oignons et de la menthe fraîche.

Ragoût D'haricots Verts

Loubya' Bil Lahem

لوبياء باللحم

Green Bean Stew



1 kg d'haricots verts, équeutés, effilés et coupés
750 g d'épaule d'agneau (ou côtelette), hachée fin
3 verres d'eau
2 cuil. à soupe de beurre ou de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
½ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)

UN PLAT CONNU DANS LA PLUPART DU MONDE ARABE D'HARICOTS VERTS AVEC DE LA VIANDE, DE L'AIL ET DE LA CORIANDRE.

4

35

45

Ragoût D'haricots Verts

Lavez bien les haricots. Laissez-les égoutter dans une passoire.

Dans une cocotte, faites sauter la viande avec 1 pincée de sel et de poivre dans la samneh.

Ajoutez-y les haricots et faites revenir 15 min sur feu doux.

Versez-y les verres d'eau. Salez et poivrez. Couvrez, portez à ébullition, puis laissez cuire sur feu doux.

Servez chaud avec du *riz cuit*.



Courgettes Farcies Aux Tomates

1 kg de moyennes courgettes, écôtées
200 g de viande hachée fin
1 verre de riz rond lavé et égoutté
1 kg de *tomates* bien mûres, pelées et pressées
5 gousses d'ail, pelées et pilées
2 verres d'eau
4 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
2 cuil. à café de sel
1 pincée de 4 épices
1 pincée de canelle
1 pincée de poivre noir

Koussa Mahchou Bil Lahem Wal Tamatem

كوسا محشو باللحم والطماطم

Stuffed Zucchini in Tomato Sauce



UN PLAT CONNU AU MONDE ARABE.

5

40

60

Courgettes Farcies Aux Tomates

Creusez les courgettes en vous servant d'une évideuse. Lavez-les bien de l'intérieur et de l'extérieur. Laissez égoutter 15 min dans une passoire.

Mélangez la viande avec le riz, le sel et les condiments.

Remplissez les courgettes avec ce mélange. Enroulez chacune entre les mains pour que la farce se distribue bien à l'intérieur. Rangez-les dans une cocotte et couvrez-les avec un plat renversé.

Mélangez le jus de tomates avec la samneh et les 2 verres d'eau. Salez le mélange et portez-le à ébullition, puis ajoutez-le aux courgettes. Laissez cuire 45 min environ sur feu modéré.

Ajoutez l'ail et le jus de citron. Laissez mijoter 5 min sur feu doux.



Disposez les courgettes chaudes dans une assiette creuse de service et versez leur bouillon dans une soupière. Portez à table.

Corète à La Libanaise

600 g d'épaule d'agneau coupée en cubes
½ kg de feuilles fraîches de corète, bien lavées et égouttées (éparpillées sur une étoffe)
1 moyen poulet, prêt à cuire et coupé en 4 portions
1 gros oignon, pelé
1 bouquet de coriandre, haché fin
3 moyennes têtes d'ail, pelées
¼ verre de coriandre sèche en poudre
7 cuil. à soupe de samneh (ou de beurre)
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
1 pincée de poivre blanc
1 pincée de poivre noir
1 pincée de canelle

Mouloukhiah Loubnaniyah

ملوخية لبنانية

Lebanese Jew's Mallow



LA CÉLÈBRE CORÈTE POTAGÈRE TYPIQUE DE LIBAN, DE JORDANIE ET DE L'EGYPTE, VOUS EST PRÉSENTÉE PRÉPARÉE À LA LIBANAISE.

5

60

180

Corète à La Libanaise

Faites dorer la viande avec la canelle, le poivre noir et 1 pincée de sel dans 2 cuil. à soupe de samneh chaude.
Couvrez d'eau et portez à ébullition sur feu modéré. Baissez le feu et continuez la cuisson 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu doux.
Faites dorer les portions de poulet avec le poivre blanc et 1 pincée de sel dans 1cuil. à soupe de samneh sur
feu doux. Couvrez-les d'eau et faites-les cuire sur feu modéré pour 45 min. Retirez-les et laissez-les de côté.
Faites griller l'oignon, puis écrasez-le avec la coriandre en poudre, 1 tête d'ail et une pincée de sel. Laissez le mélange de côté.
Faites sauter les feuilles de corète dans 3 cuil. à soupe de samneh. Retirez-les et laissez-les de côté.
Faites blondir les gousses d'ail et le mélange d'oignon dans ce qui reste de samneh. Ajoutez-y le hachis de



coriandre et la corète. Faites retourner le mélange, puis ajoutez-le à la viande. Couvrez et laissez cuire 1 h.
Versez dans un plat creux de service, décorez avec les portions du poulet et saupoudrez de canelle.
Servez chaud avec du riz cuit, du radis et du citron.

Corète à L'Égyptienne

Mouloukhia Masriya

ملوخية مصرية

Egyptian Jew's Mallow



- 1 kg de feuilles de corète potagère, hachées finement
- 2 moyens poulets, prêts à cuire et coupés en 4 portions
- 1 bouquet de coriandre, haché finement
- 3 moyennes têtes d'ail, pelées
- 1 moyenne tête d'ail, pelée et pilée
- 1 gros oignon, pelé
- ¼ verre d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de coriandre sèche en poudre
- 1 cuil. à soupe de sel
- 2 bâtons de canelle
- 1 clou de girofle, 1 cosse de cardamome, 1 noix muscade

UN PLAT ÉGYPTIEN TRÈS CÉLÈBRE DE CORÈTE POTAGÈRE AVEC DU POULET ET DE LA CORIANDRE.

6

60

65

Corète à L'Égyptienne

Mettez les poulets dans une marmite. Ajoutez-y l'oignon et les condiments. Salez. Couvrez d'eau et faites cuire 1 h environ sur feu modéré.

Faites blondir les gousses d'ail dans l'huile chaude, puis ajoutez-y l'ail pilé et les deux genres de coriandre. Faites revenir le mélange pour 3 min sur feu doux.

Retirez les poulets et laissez-les de côté. Filtrez le bouillon, puis ajoutez-y les feuilles de corète et le mélange de coriandre. Faites bouillir 2 min.

Versez le mélange de corète dans une soupière.

Désossez les poulets. Coupez leur viande et disposez-la dans un plat.

Servez-la avec la corète avec du pain grillé et un bol contenant



un hachis de deux oignons avec du vinaigre (ou de jus de citron) et du poivre de Cayenne ou chilli.

N.B: Pour utiliser des feuilles sèches de corète, vous avez besoin de 500 g.

Feuilles De Bette Farcies De Viande

1 ½ kg de bette
1 verre de riz rond lavé et égoutté
400 g de viande hachée fin
3 verres d'eau
½ verre de jus de citron
¼ verre de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de paprika
1 pincée de canelle

Warak Silq Mahchou Bil Lahem

ورق السلق محشو باللحم

Swiss Chard Leaves Stuffed with Meat



UN PLAT TRÈS ANCIEN DATANT DE L'EMPIRE HITTITE (PLUS DE 1000 ANS AVANT J.-C), CONNU DANS PLUSIEURS PAYS ET LA FARCE COMPREND DU RIZ ET DE LA VIANDE.

4

40

50

Feuilles De Bette Farcies De Viande

Ôtez les nervures de bette. Lavez bien les feuilles et égouttez-les. Plongez-les une à une dans une casserole d'eau bouillante pour quelques secondes. Retirez-les tout de suite et lavez-les avec de l'eau froide puis laissez-les égoutter dans une passoire.

Mélangez le riz avec la viande, le sel et les condiments. Laissez le mélange de côté.

Étalez une feuille sur une planche propre de façon que la partie douce soit en façe de la planche. Coupez-la en deux, longitudinalement, si elle est très grande.

Mettez, longitudinalement, 1 cuil. à soupe du mélange de riz (ou plus selon la grandeur de la feuille).

Pliez les 2 côtés, puis enroulez la feuille sur elle-même. Répétez



le procédé avec le reste des feuilles.

Faites fondre la samneh dans une cocotte, puis rangez-y les feuilles de bette farcies. Couvrez-les d'un plat renversé pour maintenir leur forme.

Versez-y le jus de citron et l'eau. Salez (selon votre goût) et portez à ébullition sur feu modéré. Baissez le feu, continuez la cuisson 45 min sur feu doux.

Servez chaud avec la salade des “Nervures de bette au tahina”.

Feuilles De Chou Farcies

1 ½ kg de chou
1 verre de riz rond lavé et égoutté
400 g de viande hachée fin
1 moyenne tête d'ail, pelée et pilée
3 verres d'eau
¼ verre de jus de citron (selon votre goût)
¼ verre de jus d'orange seville
¼ verre de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
½ cuil. à café de menthe sèche en poudre (selon votre goût)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de paprika
1 pincée de canelle
1 pincée de cumin

Warak Malfouf Mahchou Bil Lahem

ورق الملفوف محشو باللحم

Cabbage Leaves Stuffed with Meat



UN AUTRE GENRE DE LÉGUMES FARCIS ET CETTE FOIS DU CHOU, TRÈS AIMÉ ET SURTOUT AUX PAYS DU GOLF.

4

40

120

Feuilles De Chou Farcies

Éffeuillez le chou prudemment. Lavez bien les feuilles, puis égouttez-les. Plongez-les une à une pour quelques min dans une casserole d'eau bouillante. Lavez-les sous l'eau coulante froide, puis laissez-les égoutter.

Mélangez le riz avec la viande, le sel et les condiments. Laissez le mélange de côté.

Étalez une feuille sur une planche propre de façon que la partie lisse soit en façe de la planche. Coupez-la en deux, longitudinalement, si elle est très grande.

Mettez-y, longitudinalement, 1 cuil. à soupe du mélange de riz (ou plus selon la grandeur de la feuille).

Pliez les 2 côtés, puis enroulez la feuille sur elle-même. Répétez le procédé avec le reste des feuilles.

Faites fondre la samneh dans une cocotte, puis rangez-y les feuilles de chou farcies.



Couvrez-les avec un plat renversé pour maintenir leur forme.

Versez-y les jus, l'eau, la mélasse, l'ail et la menthe. Salez (selon votre goût), portez à ébullition, couvrez, puis laissez cuire pendant 2 h sur feu doux (rectifiez d'eau si nécessaire).

Servez chaud avec du radis.

N.B: Vous pouvez y ajouter lors du cuisson quelques courgettes farcies par la même farce.

Courgettes Et Feuilles De Vigne Farcies

Warak Inab Wa Koussa Mahchouwan

ورق عنب وكوسا محشوان باللحم

Stuffed Vine Leaves and Zucchini



- 500 g de feuilles de vigne, équeutées
- 750 g de viande hachée
- 1 ¼ verres de riz rond lavé et égoutté
- 1 kg de petites courgettes
- 1 kg de côtelettes d'agneau, frites dans de la samneh (beurre clarifié)
- 1 tête d'ail, pelée
- 1 verre de jus de citron
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre noir

UN MERVEILLEUX PLAT LIBANAIS, PAS FACILE À PRÉPARER, MAIS ÇA VAUT LA PEINE. UNE FOIS GOÛTÉ, SA SAVEUR VOUS DEMANDERA DE LE RÉPÉTER.

8

60

120

Courgettes Et Feuilles De Vigne Farcies

Plongez les feuilles de vigne en fournée 1 min dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les tout de suite, lavez-les avec de l'eau froide et égouttez-les.

La farce: Mélangez le riz avec la viande. Salez et poivrez.

Étalez une feuille de vigne sur un plat (de façon que la partie lisse soit en face du plat). Mettez un peu de la farce au centre.

Pliez-la des deux côtés, puis enroulez-la en forme d'une cigarette. Répétez le procédé avec le reste des feuilles de vigne.

Disposez les côtelettes au fond d'une cocotte. Rangez les feuilles de vigne au-dessus en mettant les gousses d'ail entre elles.

Renversez un plat sur la surface pour garder la forme des feuilles pendant la cuisson.

Lavez les courgettes et ôtez-en les extrémités. Creusez-les à l'aide d'une évideuse, puis lavez-les bien de l'intérieur et de l'extérieur. Laissez-les égoutter.



Remplissez-les avec la farce préparée, puis rangez-les dans la cocotte au-dessus du plat renversé.

Versez-y le jus de citron, puis couvrez le tout d'eau chaude. Laissez cuire 2 h sur feu doux (ajoutez de l'eau chaude si necessaire).

Retirez les courgettes et mettez-les de côté dans un plat. Retirez le plat renversé. Renversez la cocotte sur un plat de service et enlevez-la avec prudence pour garder la forme des feuilles. Arrangez les courgettes tout autour des feuilles de vigne.

Parsemez de feuilles de menthe et servez chaud avec des branches de petits oignons.

N.B: Vous pouvez préparer et farcir les courgettes et les feuilles, la veille, puis les mettre au frigidaire, et les cuire le lendemain.

Ragoût De Petits Pois

Yakhnet Al Bazilla'

يخنة البازيلا مع الجزر

Green Peas with Carrots Stew



- 1 kg de petits pois (frais ou surgelés)
- 500 g d'épaule d'agneau coupée en cubes
- 500 g de carottes, pelées et coupées en rondelles
- 1 litre d'eau
- 3 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 ½ cuil. à soupe de concentré de tomate
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de canelle

UN RAGOÛT DE PETITS POIS, FACILE À PRÉPARER ET NOUVEAU POUR CEUX QUI AIMENT CE GENRE DE LÉGUMES.

4

20

140

Ragoût De Petits Pois

Dans une marmite, faites brunir la viande dans la moitié de samneh.

Ajoutez-y les condiments et l'eau. Laissez cuire 2 h (45 min dans un autocuiseur) sur feu modéré.

Faites revenir les carottes, dans une cocotte, dans la quantité restante de samneh pour 3 min sur feu doux.

Ajoutez-y les petits pois, faites retourner un peu, puis ajoutez le concentré de tomate. Remuez le mélange quelques min.

Ajoutez-y la viande et leur bouillon. Couvrez et laissez cuire 20 min sur feu doux.

Servez le ragoût chaud avec du *riz cuit*.



N.B: Vous pouvez remplacer le concentré de tomate par de l'ail et de la coriandre. Vous pouvez de même ajouter des cubes frites de pommes de terre au ragoût.

Ragoût D'aubergines

Yakhnet Al Bazinjane

يخنة الباذنجان

Eggplant Stew



- 500 g d'aubergines noires, pelées et coupées en cubes moyens
- 600 g d'épaule d'agneau dégraissée et coupée en cubes
- 2 gros oignons, pelés et hachés fin (1 verre)
- 1 cuil. à soupe de samneh ou de beurre
- 1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre noir (selon votre goût)

UN PLAT EXOTIQUE D'AUBERGINES, FACILE À PRÉPARER ET CONVENABLE POUR TOUS LES REPAS.

4

60

130

Ragoût D'aubergines

Salez les cubes d'aubergines et laissez-les dégorger 1 h. Faites-les sauter dans l'huile chaude. Retirez-les et mettez-les sur du papier absorbant.

Faites blondir l'oignon dans la samneh pour 2 min, puis ajoutez-y la viande et faites sauter le mélange. Couvrez d'eau, salez, épicez et poivrez.

Portez à ébullition, couvrez, puis faites cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré en écumant au fur et à mesure.

Ajoutez les cubes d'aubergines à la viande et son bouillon. Couvrez et laissez cuire 10 min sur feu modéré.

Servez le platchaud et accompagné de rondelles de citrons et de “Baba Ghannouj”.



Ragoût De Pommes De Terre

Yakhnet Al Batata

يخنة البطاطا

Potato Stew



- 1 ½ kg de pommes de terre, pelées, lavées et coupées en cubes
- 600 g d'épaule d'agneau (ragoût) coupée en cubes
- 1 moyenne tête d'ail, pelée et pilée
- 1 ½ verres d'huile végétale
- 1 bouquet de coriandre fraîche, lavée et hachée finement (1 ¼ verre)
- 6 verres d'eau (pour bouillir la viande)
- 2 ¼ cuil. à soupe de samneh (ou de beurre)
- ¾ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre noir (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices (selon votre goût)

C'EST VRAI QUE LES POMMES DE TERRE PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉES DE PLUSIEURS FAÇONS, MAIS ELLES SONT TÈS DÉLICIEUSES DANS CETTE RECETTE.

4

20

145

Ragoût De Pommes De Terre

Faites dorer les cubes de pommes de terre dans l'huile chaude sur feu modéré. Retirez et laissez sur du papier absorbant.

Faites sauter la viande dans 2 cuil. à soupe de samneh, puis couvrez-la d'eau et portez à ébullition sur feu haut. Couvrez et laissez cuire 2 h (45 min dans un autocuiseur) sur feu modéré en écumant au fur et à mesure.

Blondissez l'ail et la coriandre 3 min dans ce qui reste de samneh. Retirez le mélange et laissez-le de côté.

Ajoutez les cubes de pommes de terre à la viande et son bouillon. Salez, poivrez et épicez. Couvrez et laissez cuire 15 min sur feu modéré.

Baissez le feu, ajoutez le



mélange d'ail et mijoter 5 min. Servez le ragoût chaud avec du riz cuit et de la salade.

N.B: Vous pouvez remplacer la viande par des petites boules frites de Kafta.

Ragoût D’épinards

Yakhnet Al Sabanikh

يخنة السبانخ

Spinach Stew



- 1 kg d’épinards frais
- 250 g de viande hachée (ou d’épaule d’agneau coupée en cubes)
- 2 moyens oignons, pelés et hachés finement
- ¼ verre de *graines de pin* frites
- ½ verre de coriandre fraîche hachée finement
- 4 gousses d’ail, pelées et pilées
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 litre d’eau
- 1 cuil. à soupe de sel
- 1 pincée de 4 épices

L’UN DES PLUSIEURS GENRES DE RAGOÛTS ARABES.

4

40

20

Ragoût D'épinards

Lavez les épinards plusieurs fois, équeutez-les et ôtez les feuilles jaunies. Laissez-les égoutter, puis hachez-les finement.

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Ajoutez-y une pincée de bicarbonate de soude puis le hachis d'épinards. Laissez bouillir pendant 3 min. Retirez, lavez bien puis égouttez.

Faites blondir l'oignon dans la samneh dans une cocotte sur feu modéré. Ajoutez-y la viande, salez et épicez. Faites frire jusqu'à cuisson.

Ajoutez-y l'ail et faites revenir, puis la coriandre et le hachis d'épinards. Remuez, puis versez-y 1 verre d'eau. Faites cuire 20 min sur feu modéré.

Versez dans un plat creux de service. Décorez avec les graines de pin et servez chaud accompagné de *riz cuit* et du *yogourt*.



Ragoût De Tomates

Yakhnet Al Tamatem

يخنة الطماطم باللحم

Tomato Stew



- 1 kg d'épaule d'agneau dégraissée et hachée
- 2 kg de *tomates* bien mûres, pelées et hachées
- 500 g d'aubergines, pelées et coupées en cubes
- 1 moyenne pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- ½ verre de *graines de pin* frites
- ½ verre d'huile végétale
- 3 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 cuil. à café de sel
- ½ cuil. à café de canelle en poudre

POUR AVOIR LE GOÛT DÉSIRÉ, C'EST PLUS PRÉFÉRABLE D'UTILISER DES TOMATES FRAÎCHES.

5

30

140

Ragoût De Tomates

Dans une cocotte, faites dorer la viande dans la samneh. Ajoutez-y la canelle et 4 verres d'eau. Salez. Portez à ébullition sur feu modéré. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 2 h (45 min dans un autocuiseur).

Entre-temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à fond épais. Jetez-y les cubes de pomme de terre et faites dorer. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et laissez-les sur du papier absorbant.

Salez les cubes d'aubergines abondamment et laissez-les dégorger pendant 1 h. Faites-les dorer dans l'huile chaude. Retirez-les et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

Lorsque la moitié du bouillon s'est évaporée et la viande est cuite, ajoutez le hachis de tomates et les cubes de pomme de terre et d'aubergines.



Couvrez et mijoter jusqu'à ce que le bouillon devienne épais et velouté. Goûtez, rectifiez de sel si necessaire.

Disposez dans un plat de service. Garnissez de graines de pin. Servez chaud avec du *riz cuit*.